

10.17951/j.2018.31.2.195-205

ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN – POLONIA

VOL. XXXI, 2

SECTIO J

2018

* Staropolska Szkoła Wyższa w Kielcach. Wydział Pedagogiczny

** Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Wydział Nauk Społecznych

*PIOTR SZCZUKIEWICZ, **ANNA SZCZUKIEWICZ

ORCID: 0000-0001-6220-682X; ORCID: 0000-0003-0582-2516

piotr.szczukiewicz@umcs.pl, szczukiewiczanna@wp.pl

*Logoterapia Viktora Emila Frankla w psychoterapii
i poradnictwie psychologicznym*

Viktor Emil Frankl's Logotherapy in Psychotherapy and Counseling

STRESZCZENIE

W artykule opisano genezę i zastosowanie logoterapii (metody psychoterapii), której twórcą jest Viktor Emil Frankl. Zaprezentowano główne założenia tego nurtu psychoterapii, omówiono cele i techniki logoterapii rozumianej jako specyficzne podejście terapeutyczne. Szczególną uwagę zwrócono na związki logoterapii z psychologią egzystencjalną oraz na walory logoterapii, zwłaszcza w przezwyciężaniu redukcjonistycznej koncepcji człowieka w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym. Ukazano potencjał logoterapii w podejściu do cierpienia psychicznego pacjenta, szczególnie w kontekście sensu życia i doświadczania frustracji egzystencjalnej. Podkreślono możliwość włączania założeń logoterapii do innych szkół psychoterapii i poradnictwa psychologicznego. Ponadto wskazano na możliwość wykorzystania logoterapii w pracy z pacjentem nad jego sferą noetyczną.

Słowa kluczowe: logoterapia; psychoterapia; sens życia; wymiar noetyczny

WPROWADZENIE

Twórcą logoterapii jest Viktor Emil Frankl (1905–1997), wiedeński lekarz, psychiatra i psychoterapeuta, profesor Uniwersytetu Wiedeńskiego. Logoterapia bywa określana jako „trzecia wiedeńska szkoła psychoterapii”, po psychoanalizie Zygmunta Freuda i psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Frankl, tworząc i propagując logoterapię, sięgał do swych doświadczeń klinicznych, poglądów na

człowieka i chorobę oraz do własnej historii życia, w tym tak ekstremalnych doświadczeń, jak pobyt w obozie koncentracyjnym. Dlatego logoterapia ma z jednej strony wyraźny rys autentyczności, a z drugiej rys powagi właściwej dla różnych form ludzkiego cierpienia.

Celem artykułu jest zaprezentowanie zalet podejścia logoterapeutycznego dla różnego rodzaju specjalistów zajmujących się rozwiązywaniem problemów zdrowia psychicznego. Przedstawiono główne założenia logoterapii oraz omówiono typowe techniki terapeutyczne i charakterystyczny dla tego nurtu obszar problemów i celów terapii.

GENEZA LOGOTERAPII

Poglądy Frankla na psychoterapię i pomoc drugiemu człowiekowi wyraźnie lokują logoterapię w nurcie egzystencjalnym. Pod tym względem podejście logoterapeutyczne nie jest szczególnym wyjątkiem, gdyż współczesna psychologia ma wiele korzeni wspólnych z takimi prądami filozoficznymi, jak egzystencjalizm i fenomenologia. Psychologia egzystencjalna i psychologia humanistyczna czerpały właśnie z tych nurtów filozofii i stanowiły inspirację dla wielu osób zajmujących się profesjonalną pomocą psychologiczną, zwłaszcza psychoterapią. Przedstawiciele psychologii egzystencjalnej odwoływali się do takich koncepcji bytu ludzkiego, które mogą opisać typowe tylko dla człowieka właściwości istnienia (Szczukiewicz, Olszewski 2014). Przecistawiali się różnym formom redukcjonizmu w naukach o człowieku (np. biologizmowi, determinizmowi, socjologizmowi). Dążeniom Frankla przyświecała również chęć uchwycenia prawdziwie ludzkich doświadczeń, które do tej pory albo opisywano językiem patologii, jak w analizach psychoanalityków, albo pomijano je, jak w terapii behawioralnej. Dlatego sięgnął do analizy egzystencjalnej Ludwiga Binswanger, a następnie stworzył własne podejście, które miało umożliwić uwzględnienie w terapii relacji między duchową osobą i jej somatycznym organizmem. Dyrektor londyńskiej New School of Psychotherapy and Counseling Emmy van Deurzen (2013, s. 502) uważa, że „w Europie psychoterapia egzystencjalna rozwinęła się dzięki pracom Viktora Frankla w zakresie logoterapii”.

Twórca logoterapii opisywał swoje podejście w odniesieniu do teorii dominujących w jego środowisku. Mieszkając i pracując w Wiedniu, polemizował z obecnymi tam kierunkami: psychoanalizą i psychologią indywidualną. Stąd logoterapia została nazwana trzecią wiedeńską szkołą psychoterapii (po psychoanalizie Freuda i psychologią indywidualną Adlera). Frankl nie zgadzał się z twierdzeniem, że dominujące dla człowieka jest dążenie do przyjemności, jak chciał Freud, czy też dążenie do mocy, jak twierdził Adler. Według Frankla dominującą tendencją i potrzebą życia psychicznego człowieka jest dążenie do sensu (Frankl 1998). Połączenie greckich słów *logos* ('słowo, sens, wyjaśnienie') i *therapeo*

(‘troszczę się, leczę, dbam’) miało wyrazić istotę tej terapii, czyli dbanie o sens i wyjaśnianie życia oraz leczenie poprzez pomoc w odnalezieniu sensu. Według Frankla dopiero logoterapia umożliwia pomaganie w problemach, które angażują różne wymiary egzystencji.

Frankl nie odrzucał zalet podejścia psychoanalitycznego lub metod psychoanalitycznych, z których sam nieraz korzystał w terapii (jak np. analiza snów). Przeciwstawiał się jednak wypowiedzianiu ogólnych sądów o człowieku i jego dążeniach tylko na podstawie perspektywy psychoanalitycznej. Ponadto łączył zastosowanie metod psychoanalizy z interpretacjami opartymi o analizę egzystencjalną i związaną z nią antropologię. Psychoanalizę doceniał za podjęcie problemów nieświadomości oraz opisanie mechanizmu wyparcia. Uważał przy tym, że ludzie w dobie rewolucji seksualnej i rozwoju cywilizacji technicznej są niezwykle świadomi swej cielesności, a proces wyparcia (wskutek lęku) obecnie znacznie częściej dotyczy problemów duchowej natury niż seksualności. Często powtarzał, że Freud przypomniał, iż człowiek ma ciało i jest istotą seksualną. Uważał, że należy ludziom ponownie uświadomić, że mają ducha i są istotami obdarzonymi duchowością, gdyż współcześnie procesom wyparcia podlegają coraz częściej nie impulsy popędowe, lecz np. kwestie sumienia czy wiary (Frankl 1978). Przy czym warto zaznaczyć, że w logoterapii do sfery duchowej często odnosi się określenie „wymiar noetyczny”, a „duchowy” i „noetyczny” stają się synonimami. Psychoterapia nie może uciekać przed specyficznymi ludzkimi problemami, jak właśnie sens życia i cierpienia, dążenie do wolności, poczucie odpowiedzialności itd. Nie może ona sprowadzać tych problemów jedynie do sfery emocjonalnej lub popędowej. Logoterapeutyczny model pracy z pacjentem, choć dopomina się o miejsce dla sfery duchowej, jednak każe uwzględniać w terapii wszystkie sfery funkcjonowania człowieka. Inaczej mówiąc, logoterapia nie pozwala na redukcję problemów egzystencji „do sfery niższej” (np. somatycznej) ani „do sfery wyższej” (np. duchowej).

LOGOTERAPIA JAKO KIERUNEK W PSYCHOTERAPII I PORADNICTWIE

Termin „logoterapia” może pojawiać się w dwóch znaczeniach. Tym określeniem można opisać każdą profesjonalną pomoc psychologiczną, która wykorzystuje założenia antropologiczne przyjęte w logoterapii. Jeżeli w procesie niesienia pomocy profesjonalista odwołuje się do takich założeń i skupia swoją uwagę np. na problematyce sensu życia, cierpienia czy śmierci, to możemy mówić o logoterapii w szerokim znaczeniu (por. Szczukiewicz 2003). Do założeń, które leżą u podstaw tak rozumianej logoterapii, należy przede wszystkim przyjęcie trójwymiarowego modelu człowieka. Model ten zakłada, że istnienie człowieka reali-

zuje się na płaszczyźnie biologicznej, psychicznej i duchowej (por. Frankl 1998, 2010; Popielski 1994, 2008). Filozoficznym uzasadnieniem tego modelu jest koncepcja człowieka w filozofii klasycznej oraz pojęcie Boga jako bytu absolutnego. Filozofia ta zakłada m.in. realne (a nie tylko intencjonalne) istnienie rzeczywistości duchowej oraz istnienie obiektywnej hierarchii wartości. Trzy płaszczyzny ludzkiego istnienia przenikają się, ale nie dają się do siebie sprowadzić, nie można też którejs z nich odrzucić. W wymiarze biologicznym człowiek jest bardzo zależny od uwarunkowań i okoliczności oraz żyje ściśle według zasady homeostazy (utrzymania równowagi). W wymiarze psychicznym zasada homeostazy również obowiązuje, choć determinizm jest mniejszy. W wymiarze duchowym nie obowiązuje ani zasada determinizmu, ani zasada homeostazy. Człowiek ma możliwość swobodnego zajmowania postawy wobec okoliczności i uwarunkowań. W obrębie wymiaru duchowego równowaga jednak nie jest stanem pozytywnym, lecz raczej stanowi niebezpieczną dla rozwoju stagnację i grozi frustracją egzystencjalną.

Przyjmując taką perspektywę na człowieka i proces pomocy, należy stwierdzić, że prawie każdy może być logoterapeutą i wiele metod może być wykorzystanych w duchu szeroko rozumianej logoterapii. W praktyce ukierunkowanie pacjenta na świat wartości i duchowość (wymiar noetyczny) czy wprowadzanie do dialogu terapeutycznego np. problematyki sensu życia, jest możliwe także w innych kierunkach psychoterapii, o ile nie redukują bytu ludzkiego. Działania pomocowe, które opierają się na takich założeniach, są właśnie logoterapią w sensie ogólnym, przy czym wcale nie muszą być psychoterapią. Mogą to być oddziaływania zaliczane do poradnictwa psychologicznego lub psychoedukacji czy interwencji kryzysowej.

W bardziej ścisłym znaczeniu logoterapia może być rozumiana jako specyficzna metoda działań psychoterapeutycznych, zarówno jeśli chodzi o zastosowane techniki, jak i obszar problemów oraz cele terapii (por. Szczukiewicz 2003). Tak rozumianą logoterapię wyróżnia kilka elementów charakterystycznych. Przede wszystkim chodzi o wykorzystanie własnych technik terapeutycznych, takich jak: dialog sokratejski, intencja paradoksalna, derefleksja, modulacja postawy, logodrama. Istotą tych technik czy też strategii pracy jest powiązanie problemów pacjenta z jego duchowym wymiarem funkcjonowania. Logoterapię w sensie ścisłym cechuje również charakterystyczny obszar poruszanych problemów, np. koncentracja na „cierpieniu nieprzewycięzalnym”, pustce egzystencjalnej i frustracji dążenia do sensu. Logoterapia jako specyficzna metoda psychoterapii wyróżnia się także ukierunkowaniem celów terapeutycznych, które często są zorientowane na sferę noetyczną, obejmują analizę konfliktów dążeń, dotyczą reorganizacji hierarchii wartości, odkrycia sensu czy uświadamiania wypartych aspektów duchowości. Właśnie logoterapii w sensie ścisłym będą poświęcone poniższe uwagi.

TECHNIKI LOGOTERAPII

Spośród technik logoterapii najpierw należy wymienić dialog sokratejski. To technika, która występuje też w innych kierunkach terapii (np. w terapii poznawczej). Nazwa odnosi się do metod działania Sokratesa, który filozofa porównał do położnej. Filozof pomaga bowiem wydobyć prawdę o drugim człowieku, tak jak położna pomaga wyjść dziecku z łona matki. W logoterapii dialog ten polega na prowokowaniu refleksji nad sensem poszczególnych działań i istnienia w ogóle. Najczęściej ma on postać pytań otwartych o filozoficznym zabarwieniu, ukierunkowanych na istotny obszar egzystencji, który nie w pełni znajduje odbicie w świadomości pacjenta.

Z logoterapii wywodzi się także technika intencji paradoksalnej. Jej istotą jest wzbudzenie nastawienia, aby zapragnąć tego, czego pacjent się boi. Przy czym chodzi o świadomą decyzję, a nie o efekt terapeutycznej manipulacji, dlatego nie można utożsamiać tej metody z techniką paradoksu, stosowaną np. w terapii ericksonowskiej czy systemowej. Stosując intencję paradoksalną, pacjent, który boi się brudu, powinien absurdalnie pragnąć, żeby jak najbardziej się zabrudzić, a ktoś, kto boi się kompromitacji, zaczyna się sam przekonywać, że chce się kilka razy dziennie skompromitować. Trzeba podkreślić, że jest to technika świadoma i racjonalna. Opiera się ona na uzgodnieniach z pacjentem, dlatego element nieświadomej manipulacji jest tu ograniczony. Zachęta terapeuty, aby wzbudzać w sobie takie nastawienie, może być przez pacjenta odbierana jako absurdalna i dlatego zdziwienie, uśmiech czy wręcz dowcipkowanie na temat zalecenia są naturalne. Sama zachęta zaś stanowi punkt wyjścia do dalszej rozmowy. Istotą tej techniki jest odblokowanie zdolności do autotranscendencji i przekraczania własnych ograniczeń psychicznych. Stąd tak istotna jest doza humoru, który wprowadza postawę „autodystansu”. Aura absurdalności pozwala pacjentowi dystansować się od swoich objawów. Skuteczne zastosowania intencji paradoksalnej są opisywane m.in. wobec pacjentów z lękiem przed śmiercią i z natręctwami (por. Frankl 2010; Kratochvil 1978; Szczukiewicz 2014).

Typowa dla logoterapii jest też technika derefleksji. Z reguły jest ona wykorzystywana w pracy z nerwicami seksualnymi. Polega na odwróceniu uwagi od przeżywanego aktu płciowego w celu obniżenia hiperintensji (czyli spostrzegania własnej sprawności seksualnej jako wymagania stawianego przez partnera) oraz hiperrefleksji (czyli koncentrowania uwagi na przebiegu własnej aktywności seksualnej). Hiperintensja ma miejsce także wtedy, gdy obiektem intencjonalnego działania staje się coś, co z reguły jest skutkiem osiągnięcia innego celu. Tak jest, gdy pacjent ukierunkowuje bezpośrednio swoje działania na osiąganie szczęścia i doznawanie przyjemności, lekceważąc „powody do szczęścia” lub „cele życiowe”, których skutkiem są szczęście i przyjemność. W takich sytuacjach terapeuta dąży do odwrócenia uwagi od zafiksowanego dążenia. Dokonuje się to poprzez

uzgodnienie i zachętę do refleksji nad własnymi intencjami. Podobnie jak w intencji paradoksalnej, wykorzystuje się tu dostępną jedynie ludziom zdolność do autotranscendencji i samodłączenia się. W języku logoterapii można powiedzieć, iż takie odwrócenie uwagi od głównego dążenia może odblokować dążenie do sensu – naturalne dążenie do nadawania znaczenia może wtedy znaleźć drogę spontaniczną. Derefleksja jest warta zalecenia również w pozaklinicznych zastosowaniach, ponieważ może uwolnić psychiczną energię rozwojową zafiksowaną do tej pory na konkretnym zadaniu życiowym (np. karierze).

Technika modulacji postawy wiąże się z procesem uświadamiania hierarchii wartości i podejmowania decyzji związanych z realizacją wartości. Frankl dzieli wartości na: twórcze (np. praca), doznaniowe (np. poznanie, sztuka, miłość) oraz postawy (np. godność, honor). W przypadkach ciężkich kryzysów psychicznych i nieuleczalnych chorób, kiedy pacjent nie ma możliwości realizacji wartości twórczych i doznaniowych, logoterapeuta analizuje z nim jego wartości postawy. Chodzi tu m.in. o sposób, w jaki ktoś przyjmuje swoje cierpienie. Modulacja postawy u pacjenta dotkniętego jakąś nieprzewidywalną sytuacją ma na celu sprawienie, aby był on w znoszeniu swego cierpienia aktywny, a nie pasywny. Modulacja postawy odnosi się zatem do takiej refleksji nad godnością osoby, wolnością czy życiem religijnym, która prowokuje u pacjenta proces wartościowania jego postawy wobec tego, co jest jego cierpieniem lub źródłem cierpienia. Na przykład pacjent może zostać zachęcony przez terapeutę do modulowania postawy wobec cierpienia pytaniami typu: Jak w pana sytuacji można z godnością przeżyć to wszystko? Jak może pan przyjąć to, co pana spotkało tak, żeby móc sobie spojrzeć w oczy? Co to znaczy „zachować twarz” w obliczu tego, co pan w życiu przeżywa?

Do typowych dla logoterapii technik zaliczana jest też logodrama, która polega na wyobrażeniu sobie przez pacjenta samego siebie na łożu śmierci w celu spojrzenia na własne obecne życie z dystansu. Ma ona pomóc w rozpoznaniu, jak pacjent przeżywa swoje cele życiowe oraz skonfrontować bieżące zaangażowanie i doświadczenie z perspektywą przemijania. Frankl (2012) opisuje przykłady logodramy jako interwencji terapeutycznej ukierunkowanej na doświadczanie tych wartości, które są trwałe nawet w obliczu śmierci i przemijania.

OBSZAR PROBLEMÓW I CELE LOGOTERAPII

Logoterapia ma szczególne znaczenie przy problemach wynikających z frustracji egzystencjalnej, kiedy zostaje zablokowane ludzkie dążenie do sensu. Objawia się to sytuacjami, w których człowiek nie znajduje uzasadnienia dla swego istnienia, kiedy wątpi w sens swoich poczynań lub w ogóle we wszelkie racje swego życia. Frustracja egzystencjalna sama w sobie nie jest problemem psychopatologicznym, ale może być jednym z czynników prowadzących do nerwicy lub depresji, nierzadko z tendencjami samobójczymi. Tam, gdzie czynnik frustracji

egzystencjalnej był decydujący w pojawieniu się nerwicy, Frankl proponuje używać określenia „nerwica noogenna”. Badania empiryczne wskazują, że w populacji osób chorych na nerwicę etiologia noogenna ma dość duży udział – od kilkunastu do kilkudziesięciu procent (por. Kratochvil 1978; Siwak-Kobayashi 1987). Znaczna część problemów, na jakich koncentruje się logoterapia, wynika także z kryzysów psychicznych związanych ze zdarzeniami życiowymi. Śmierć bliskiej osoby albo informacja o nieuleczalnej chorobie często naruszają dotychczasowy sposób spostrzegania i uzasadniania sensu swego istnienia.

Do typowych dla logoterapii obszarów problemowych odnoszą się specyficzne cele pomocy psychologicznej. Logoterapia koncentruje się zwłaszcza na poszerzaniu i reorganizacji hierarchii wartości. Dokonuje się to poprzez refleksję nad tym, co jest źródłem sensu w życiu pacjenta i co jest treścią jego sumienia, które Frankl nazwał „organem sensu”. Uważał on, że sumienie wyraża rozdźwięk między tym, kim człowiek jest, a kim być powinien. Na tej podstawie formułował z pacjentem cele terapii. Miało to szczególne znaczenie w przypadkach ciężkich i nieuleczalnych chorób, gdy pacjent nie miał możliwości realizowania wartości twórczych i doznaniowych. Wtedy logoterapeuta analizował z pacjentem jego wartości postawy. Głównie chodzi tu o sposób, w jaki ktoś przyjmuje swoje cierpienie. Według Frankla ostateczny sens cierpienia jest możliwy do znalezienia poprzez nawiązanie do wartości absolutnych. Nie unika w związku z tym refleksji nad godnością osoby, wolnością czy życiem religijnym.

W pracy terapeutycznej nad pustką egzystencjalną logoterapeuta poszukuje z pacjentem konkretnego celu życia, np. zajmując się problemem „bilansowych” samobójców, którzy nie potrafią znaleźć wartościowej odpowiedzi na pytanie: Czego jeszcze mogę spodziewać się od życia?, poprzez „dialog sokratejski” stawia problem: Czego jeszcze życie oczekuje ode mnie? W ten sposób od dążeń do osiągnięcia poczucia zadowolenia i własnego szczęścia przechodzi do dążeń skoncentrowanych na realizacji celów i wartości ponadosobistych.

Interesującym aspektem logoterapii jest również odwaga, z jaką Frankl sięga do życia religijnego pacjenta. Według niego wiara religijna i stosunek do Boga to jedno z przejawów sfery noetycznej i jako takie zasługują na uwagę, gdyż mogą pokazywać zasoby do pracy nad sensem życia lub informować o wypieraniu sfery duchowej czy lękowym przeżywaniu egzystencji. Według Frankla:

Posługując się analizą egzystencjalną, znajdujemy się zupełnie gdzie indziej, niż znajdowała się psychoanaliza. Dziś nie łamiemy już sobie głowy nad „przyszłością pewnego złudzenia”, ale rozmyślamy z powrotem nad wiecznością, wręcz nad wszechobecnością pewnej rzeczywistości, która odsłania się nam jako religijność ludzka, (...) jako rzeczywistość w empirycznym sensie – która może być i stawać się nieświadoma, a także podlegać stłumieniu. Ale właśnie wówczas zadaniem analizy egzystencjalnej jest uprzytomnienie owej nieświadomie obecnej rzeczywistości duchowej (Frankl 1978, s. 63–64).

Warto poruszyć także kwestię wymagań stawianych logoterapeucie. Podobnie jak w innych nurtach profesjonalnej pomocy psychologicznej, i tutaj „pracuje się sobą” – swoją osobowość czyni się narzędziem pracy. Frankl rozumie logoterapię jako poszerzanie granic swojej osoby (i osobowości), aby zrozumieć i rozjaśnić sferę sensu w życiu drugiej osoby (kim jestem i kim chcę być jako człowiek zajmujący się psychoterapią). Dla dobrej logoterapii jest istotne, aby terapeuta uświadamiał też sobie własne indywidualne odniesienia, dążenia i doświadczenia nadające sens jego życiu i pracy. Inaczej mówiąc, trudno uniknąć (czy nawet nie wolno uniknąć) refleksji nad sensem, jeśli chce się wywołać taką refleksję w życiu pacjenta i w dodatku wykorzystać ją w procesie zmiany.

ZASTOSOWANIE LOGOTERAPII

Koncepcja Frankla jest znana profesjonalistom i opisywana w podręcznikach psychoterapii, które omawiają podejście humanistyczno-egzystencjalne (por. Kratochvil 1978; Jakubowska 2005; Yalom 2008; Deurzen 2010). Olbrzymie znaczenie dla popularyzowania i rozwoju logoterapii w Polsce ma uczeń Frankla – Kazimierz Popielski (1994, 1996, 2008). Jednocześnie wydaje się, że myślenie logoterapeutyczne bardzo powoli przenika do praktyki psychoterapii i poradnictwa psychologicznego w Polsce. Można czasem odnieść wrażenie, że w naszym kraju logoterapia jest dość niszowym kierunkiem psychoterapii, który wciąż nie ma ugruntowanej pozycji w szkołach psychoterapeutycznych. Pewnym wyjątkiem jest psychoterapia uzależnień, do której logoterapia przeniknęła dość szybko. Ma to związek z wielowymiarową koncepcją choroby, często przyjmowaną w wielu programach terapeutycznych w placówkach odwykowych, oraz z otwieraniem się terapii na wymiar duchowy (por. Marciniak 2009). Temat duchowości w terapii uzależnień zaistniał na trwałe za sprawą Wspólnoty AA i Programu 12 Kroków. Wzorowanie się w Polsce na modelu Minnesota otworzyło profesjonalną terapię na Anonimowych Alkoholików, a jednocześnie na duchowość, przy czym była to duchowość o wyraźnym rysie religijnym. Logoterapia, jako programowo otwarta na wymiar noetyczny, dostarczyła terapeutycznych uzasadnień dla pracy ukierunkowanej na duchową przemianę.

Potencjał logoterapii szczególnie łatwo można dostrzec w terapeutycznej pracy nad problemem pustki egzystencjalnej i frustracji pacjenta w obszarze celów życiowych. Można też wykorzystać podejście logoterapeutyczne na etapie budowania motywacji do zmiany, stosując dialog motywujący z elementami logoterapii (np. terapeuta może wzmacniać ambiwalencję pacjenta wobec jego różnych „powinności” i poruszać kwestię „dlaczego warto...”). Logoterapia może mieć wpływ także na samo budowanie kontaktu terapeutycznego rozumianego jako „spotkanie osób” – logoterapeuta to nie tylko ten, który organizuje proces terapeutyczny, ale też ktoś autentyczny, czujący i myślący, realna osoba, która odsłania swoje „ja” i jest gotowa przyjąć pacjenta z wszystkimi jego dylematami.

Logoterapia, pomyślana przez Frankla (2010) jako otwarty system terapeutyczny, ma możliwości adaptacji różnych podejść terapeutycznych. Jako przykład można podać ciekawą próbę połączenia metod logoterapii i pracy opartej na uważności (Somov 2008). Zastosowanie logoterapii łączącej psychologię pozytywną i podejście integracyjne zaproponował Paul Wong (2013) w odniesieniu do osób uzależnionych. Z kolei twórca koncepcji posttraumatycznego rozwoju (PTG), Richard G. Tedeschi, widzi duże znaczenie logoterapii dla wspierania rozwoju po traumie (Tedeschi, Riffle 2016). Logoterapia stanowi inspirację również dla wielu badań w obszarze psychologii klinicznej i psychoterapii, które uwzględniają perspektywę noetyczną (por. np. Skrzypińska 2002; Gąsior 2012; Suchocka 2011).

Szczególne znaczenie logoterapia może mieć dla psychoterapii otwartej na wymiar duchowy człowieka, zwłaszcza wobec rosnącego zainteresowania duchowością w rozwoju osobowym człowieka czy pozytywnym zwrocie psychiatrii wobec religijności i duchowości człowieka (Barbaro 2008; Prusak 2016). Co prawda, duchowość obecnie nie ma zdefiniowanego miejsca w psychoterapii, a samo pojęcie duchowości jest różnie rozumiane (wciąż bywa wieloznaczne). Jednak w tym kontekście właśnie logoterapia może stanowić punkt wyjścia do pracy w obszarze duchowym (noetycznym), gdyż wprowadza tego rodzaju rozumienie wymiaru noetycznego, które pozwala pacjentowi zachować własny światopogląd na kwestie religijne, a jednocześnie nie pozwala na redukovanie duchowości do emocji czy życia społecznego.

ZAKOŃCZENIE

Logoterapia nadal rozwija się i inspiruje psychologów, psychoterapeutów i badaczy. Na świecie jest wiele ośrodków, które kontynuują to podejście do psychoterapii i poradnictwa, wciąż powstają też nowe. Spośród najbardziej znaczących warto wymienić znajdujący się w Wiedniu Viktor Frankl Institute Vienna oraz powstały w USA The Viktor Frankl Institute of Logotherapy, który skupia logoterapeutów z wielu krajów i organizuje międzynarodowe kongresy poświęcone zastosowaniom logoterapii. Analiza egzystencjalna i logoterapia są uznawane jako metody psychoterapeutyczne przez ESCO (Europejska Klasyfikacja Umiejętności, Kompetencji, Kwalifikacji i Zawodów).

Optymistycznie na rolę logoterapii w psychoterapii i poradnictwie każe patrzeć rosnące zainteresowanie duchowością. Logoterapia uwzględnia i dowartościowuje wymiar noetyczny, a jednocześnie dostarcza narzędzi pojęciowych, które pozwalają precyzyjniej spojrzeć na duchowość, unikając wieloznaczności tego pojęcia. Z jednej strony nie pozwala ona na wyparcie sfery duchowej i innych istotnych kwestii ludzkiej egzystencji, z drugiej zaś wprowadza tego rodzaju rozumienie duchowości, które pozwala pacjentowi pozostać przy własnych rozstrzygnięciach światopoglądowych i nie czyni z terapeuty „guru” lub mistrza

rozwoju osobistego. Zalety podejścia logoterapeutycznego docenią szczególnie ci, którzy w udzielaniu pomocy akceptują wielowymiarowy charakter istnienia ludzkiego, dążenie każdego człowieka do sensu, zdolność do autotranscendencji itp. Logoterapia może wtedy stanowić czynnik zapewniający spójność działań pomocowych.

BIBLIOGRAFIA

- Barbaro B. de (2008), *Duchowość w psychoterapii – psychoterapia w duchowości (wstęp do książki)*, [w:] J.L. Griffith, M.E. Griffith, *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, Kraków: WAM.
- Deurzen E. van (2010), *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Deurzen E. van (2013), *Terapia i poradnictwo egzystencjalne*, [w:] C. Feltham, I. Horton (red.), *Psychoterapia i poradnictwo*, t. 1, Sopot: GWP.
- Frankl V.E. (1978), *Nieświadomiony Bóg*, Warszawa: I.W. PAX.
- Frankl V.E. (1998), *Homo patiens*, Warszawa: I.W. PAX.
- Frankl V.E. (2010), *Wola sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl V.E. (2012), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gąsior K. (2012), *Funkcjonowanie noo-psychospołeczne i problemy psychiczne dorosłych dzieci alkoholików*, Warszawa: Difin.
- Kratochvil S. (1978), *Psychoterapia*, Warszawa: PWN.
- Jakubowska U. (2005), *Terapia humanistyczno-egzystencjalna*, [w:] L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria*, Warszawa: Eneteia.
- Marciniak J.P. (2009), *Próba zastosowania Viktora Frankla koncepcji rozwoju noetycznego w programie terapii uzależnień*, Zakroczym: Wydawnictwo Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości.
- Popielski K. (1994), *Noetyczny wymiar osobowości*, Lublin: R.W. KUL.
- Popielski K. (1996), *Elementy psychologii podmiotu osobowego*, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji*, Lublin: RW KUL. Lublin.
- Popielski K. (2008), *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Prusak J. (2016), *Diagnoza różnicująca „problemy religijne bądź duchowe” – możliwości i ograniczenia kodu V 62.89 w DSM-5*, „Psychiatria Polska”, nr 50(1).
- Siwak-Kobayashi M.M. (1987), *Problemy noogenne w nerwicach*, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte*, Lublin: R.W. KUL.
- Skrzypińska K. (2002), *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*, Kraków: Impuls.
- Somov P. (2008), *Choice Awareness Training: Logotherapy & Mindfulness for Treatment of Addictions*, London: I-Catching Books.
- Suchocka L. (2011), *Poczucie odpowiedzialności w zdrowiu i chorobie. Perspektywa nooteoretyczna*, Warszawa: Difin.
- Szczukiewicz P. (2003), *Logoterapia a pomaganie w kryzysie psychicznym*, [w:] J. Stempelova, L. Timulak (red.), *Ižvy pre psychologiiu tretieho tisícročia*, Trnava: Trnavska Univerzita.
- Szczukiewicz P. (2014), *Zastosowanie intencji paradoksalnej w terapii zaburzeń*, XXXV Zjazd Na-

- ukowy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego „Psychologia w zmieniającym się świecie”, Bydgoszcz, 18–21 września 2014 r.
- Szczukiewicz P., Olszewski J. (2014), *Podejście egzystencjalne w psychologii i psychoterapii*, „Horyzonty Psychologii”, t. 4.
- Tedeschi R.G., Riffle O.M. (2016), *Posttraumatic Growth and Logotherapy: Finding Meaning in Trauma*, “The International Forum for Logotherapy”, Vol. 39.
- Wong P.T.P. (2013), *A meaning-centered approach to addiction and recovery*, [w:] L.C.J. Wong, G.R. Thompson, P.T.P. Wong (eds.), *The Positive Psychology of Meaning and Addiction Recovery*, Birmingham: Purpose Research.
- Yalom I.D. (2008), *Psychoterapia egzystencjalna*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

SUMMARY

The paper describes the origin and application of a method of psychotherapy, called logotherapy, created by Viktor Emil Frankl. The main principles of logotherapy were presented. The aims and techniques of logotherapy as a specific therapeutic approach were discussed. The authors pay attention to connections of logotherapy and existential psychotherapy and show advantages of logotherapy, especially in overcoming the reductionism in concepts of man in psychotherapy and counseling. The potential of logotherapy is shown in the field of mental suffering of a patient, especially in the context of the meaning of life and existential frustration. The attention is paid to applying the principles of logotherapy to other schools of psychotherapy and counseling. The article points out also a possibility to make use of logotherapy in the noetic sphere of a patient.

Keywords: logotherapy; psychotherapy; meaning of life; noetic dimension